

Bildterapiens betydelse för personer med mental ohälsa

En litteraturstudie

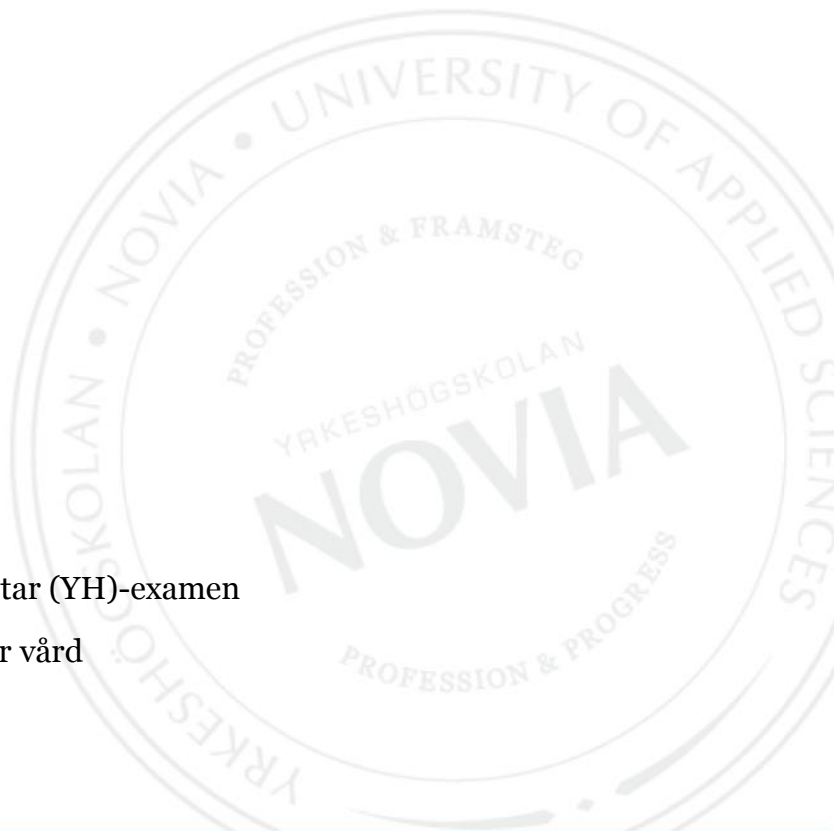
Hanna Storlund

Pernilla Helenelund

Examensarbete för sjukskötar (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för vård

Vasa 2012





EXAMENSARBETE

Författare: Hanna Storlund och Pernilla Helenelund
Utbildningsprogram och ort: Vård, Vasa
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Vårdarbete
Handledare: Gunilla Kulla

Titel: Bildterapiens betydelse för personer med mental ohälsa
– en litteraturstudie

Datum: Mars 2012

Sidantal: 21

Bilagor: 2

Sammanfattning

Syftet med examensarbetet är att genom en litteraturstudie ta reda på hur bildterapi som behandlingsform inverkar på personer med mental ohälsa. Respondenterna vill med hjälp av litteraturstudien öka både vårdares och samhällets kunskap om bildterapi och dess effekter. Forskningsfrågorna som ställts är: För vilka psykiska sjukdomar lämpar sig bildterapi som behandlingsform? Vilken problematik kan bildterapi underlätta?

De teoretiska utgångspunkter som respondenterna valt att använda är hälsa enligt Eriksson (1996), King (1995) och Andrews & Roy (1995) samt lidande enligt Eriksson (1994) och Travelbee (1971). Datainsamlingen har bestått av dokumentstudier i form av vetenskapliga forskningsartiklar. För att få en översikt av de utvalda forskningarna har de sammanställts i en resuméartikel. Innehållsanalys har använts när respondenterna har bearbetat forskningsmaterialet.

I flertalet vetenskapliga forskningar kunde det påvisas att bildterapi är en ypperlig behandlingsform för personer som lider av depression. Bildterapi kan minska depressionsnivån avsevärt och främja en positivare sinnesstämning. Även personer med ångestsyndrom, akut psykos, anorexia nervosa, borderline och schizofreni kan få hjälp genom skapande med färger. Det svåraste med sjukdomen kan uttryckas genom bildterapi, i stället för att låta det vara obearbetat när det verbala inte räcker till. Olika symptom kan reduceras med hjälp av behandlingen, exempelvis negativa symptom vid schizofreni. Utöver detta visar studiens resultat att bildterapi kan öka självkänsla, social förmåga, självkännedom och verklighetsorientering. Bildterapi kan hjälpa individen att förstå sig själv och sin sjukdom bättre, och för många personer kan skapandet ses ha lika stor roll som medicinering.

Språk: Svenska

Nyckelord: Bildterapi, mental ohälsa, skapande, psykisk sjukdom



OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Hanna Storlund ja Pernilla Helenelund
Koulutusohjelma ja paikkakunta: Hoitotyö, Vaasa
Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Hoitotyö
Ohjaaja: Gunilla Kulla

Nimike: Taideterapian merkitys mielenterveysongelmallisille
- kirjallisuustutkielma

Päivämäärä: Maaliskuu 2012 Sivumäärä: 21 Liitteet: 2

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoitus on kirjallisuustutkielman avulla selvittää miten taideterapia hoitomuotona vaikuttaa henkilöihin, joilla on mielenterveysongelma. Tutkielman tekijät haluavat tutkielmallaan lisätä sekä hoitajien että yhteiskunnan tietoa taideterapiasta ja sen vaikutuksista. Tutkimuksen kysymykset ovat: Minkälaisten psyykkisten sairauksien hoitoon taideterapia soveltuu hoitomuotona? Minkälaiseen problematiikkaan taideterapia tehoaa?

Tekijöiden valitsemat teoreettiset lähtökohdat ovat terveys Erikssonin (1996), Kingin (1995) ja Andrews & Royn (1995) mukaan sekä kärsimys Erikssonin (1994) ja Travelbeen (1971) mukaan. Aineisto on kerätty tutkimalla tieteellisiä artikkeleita. Valittujen tutkielmien kokonaiskuvan hahmottamiseksi artikkeleista on tehty sisällöllinen kooste. Tutkimusaineiston työstämiseksi opinnäytteen tekijät ovat menetelmänä käyttäneet sisältoanalyysia.

Useassa tieteellisessä tutkimusraportissa voitiin näyttää toteen että taideterapia on erinomainen hoitomuoto masennuksesta kärsiville. Taideterapialla voidaan merkittävästi vähentää masennuksen vakavuutta ja pystytään lisäämään myönteistä mielialaa. Ahdistussyndroomaa, akuuttia psykoosia, anorexia nervosaa, borderlinea ja skitsofreniaa sairastavat voivat myös saada helpotusta luovasta toiminnasta väreillä. Mielenterveys-ongelmien vaikeimmat asiat voidaan taideterapialla ilmaista, sen sijaan että ne jätettäisiin käsittelemättä kun verbaalinen ilmaisukyky ei ole riittävä. Taideterapiahoidolla voidaan lievittää erialisia oireita, esim. skitsofreniaan liittyviä kielteisiä oireita. Lisäksi tutkielman tulosten mukaan taideterapia on omiaan lisäämään itsetuntemusta, sosiaalisia kykyjä, itsensä tuntemista ja todellisuussuuntautumista. Taideterapian avulla henkilö ymmärtää paremmin itsensä ja sairautensa ja monelle henkilölle luova toiminta voi osoittautua lääkityksen kanssa yhtä tehokkaaksi.

Kieli: Ruotsi Avainsanat: Taideterapia, mielenterveysongelma, luova toiminta, psyykkinen sairaus



BACHELOR'S THESIS

Authors: Hanna Storlund and Pernilla Helenelund
Degree Programme: Health care, Vaasa
Specialization: Nursing
Supervisor: Gunilla Kulla

Title: The Significance of Art Therapy for People with Mental Illness
- A Literature Study

Date: March 2012 Number of pages: 21 Appendices: 2

Summary

The purpose of this study is, by conducting a literature study, to inquire how art therapy as a form of treatment influences people with mental illness. The respondents wish, by writing this literature study, to increase both the caregiver's and the community's knowledge about art therapy and its effects. The questions asked are: For which psychiatric diseases are art therapy suitable as a form of treatment? Which complex of problems can art therapy facilitate?

The basic theoretical principles, chosen by the respondents, are health by Eriksson (1996), King (1995), Andrews & Roy (1995) and suffering by Eriksson (1994) and Travelbee (1971). The data collection has consisted of document studies. The chosen researches have been compiled in a brief article in order to create an overview. Analysis of content has been used when the respondents have processed and arranged the material of the researches.

It could be indicated in several of the scientific researches that art therapy is an excellent treatment form for people suffering from depression. Art therapy can decrease the level of depression considerably and promote a more positive state of mind. Also people with anxiety disorder, acute psychosis, anorexia nervosa, borderline and schizophrenia can be helped through the creation with colors. The difficulties with the disease can be expressed through art therapy, instead of being left unwrought when the verbal ability is not adequate. Symptoms of different kinds can be reduced with the help of the treatment, for example negative symptoms of schizophrenia. In addition to this the result of the study shows that art therapy can increase self-esteem, social skills, self-knowledge and reality orientation. Art therapy can help the individual to understand themselves and the disease better, and the creation can for many people be seen to have as similar role as medication.

Language: Swedish Key words: Art therapy, mental illness, creative, psychiatric disease

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och problemprecisering	2
3	Teoretisk referensram	2
3.1	Hälsa enligt Eriksson.....	3
3.2	Hälsa enligt King	3
3.3	Hälsa enligt Andrews och Roy	3
3.4	Lidande enligt Eriksson	4
3.4.1	Sjukdomslidande	5
3.4.2	Livslidande	5
3.5	Lidande enligt Travelbee.....	6
4	Teoretisk bakgrund	6
5	Undersökningens genomförande.....	8
5.1	Dokumentstudie	8
5.2	Resuméartikel.....	9
5.3	Innehållsanalys	10
5.4	Undersökningens praktiska genomförande	10
6	Resultatredovisning	12
6.1	Psykiska sjukdomar lämpade för bildterapi.....	12
6.2	Problematik som kan underlättas genom bildterapi.....	12
7	Tolkning	15
7.1	Tolkning mot den teoretiska referensramen	15
7.2	Tolkning mot den teoretiska bakgrunden	16
8	Kritisk granskning.....	18
8.1	Etiskt värde.....	18
8.2	Struktur	18
8.3	Heuristiskt värde.....	19
9	Diskussion	20

Bilagor

1 Inledning

Bildterapi är en utmärkt behandlingsform när det verbala inte räcker till för att berätta och beskriva sådant som finns dolt i tankar, känslor och tidigare upplevelser. I bildterapi kan allt detta uttryckas på ett annat språk som återger allt det svåra i symbolik genom olika former och färger. Det blir med andra ord en inre bearbetning som sker. Många gånger kan det vara så att det som sker i det inre kan kännas mycket svårt att förstå, men när något kommer ut i form av bilder klarnar det oftast efterhand. Dock är det viktigt att även understryka det näst intill meditativa som personen kan känna under den terapeutiska processen, där det inre får möta färger och skapa något som har en mycket personlig innebörd. Detta är bara i sig helande, och det kan upplevas som en lättnad att få ge uttryck för något så betungande. (Berg-Frykholm, 2008, 9).

Det finns många olika orsaker till att bildterapi kunde vara en behandlingsform som är värd att prova. Nedsatt kroppsuppfattning, depression och självmordstankar är bara några orsaker till att påbörja terapi. Det bör påpekas att de personer som deltar i terapi absolut inte måste vara begåvade inom bildkonst. Alla kan rita och måla för att uttrycka sig. Något som är ytterst viktigt i bildterapi är att bildterapeuten aldrig öppet tolkar en klients bild. I stället ställer bildterapeuten frågor som hjälper klienten i rätt riktning. Det behövs många gånger frågeställningar från en annan person för att förstå vad bilden berättar. Tolkningar från bildterapeuten ska inte ske eftersom människor tolkar färger och former på så olika sätt. Det är endast skaparen som egentligen vet vilken betydelse som finns i bilden. (Berg-Frykholm, 2008, 9-10).

Vi har valt att skriva om bildterapiens betydelse för personer med mental ohälsa i form av en litteraturstudie. Med begreppet ”mental ohälsa” menar vi alla tillstånd som gör att den mentala hälsan är nedsatt. Examensarbetet är ett beställningsarbete från dagavdelningen vid Psykiatriska enheten, som hör till Vasa centralsjukhus. Vi kände direkt ett stort intresse för ämnet och bestämde oss för att ta oss an utmaningen. Ett grundintresse för området fanns redan eftersom vi valt psykiatri som profilering i sjukskötarutbildningen. Vi har varit med och sett hur bildterapi går till i praktiken och även fått se klienters målningar, samt hört deras berättelser kring vad de skapat. Personerna som höll de sessioner vi sett är färdigutbildade eller studerande inom bildterapi. Bildterapi är en behandlingsform som tyvärr uppmärksammas i alltför liten utsträckning inom vården, litteraturen och forskningen. Många ser inte bildterapi som en behandlingsform, vilket är en attityd som

kunde förändras med hjälp av mera information om bildterapi. Informationen borde dock nå flera människor för att ge resultat inom området.

2 Syfte och problemprecisering

Syftet med denna litteraturstudie är att ta reda på hur bildterapi inverkar på personer med mental ohälsa. Exempelvis kan vår studie vara till nytta vid en psykiatrisk avdelning. Studien kan gynna personal, klienter och anhöriga.

Problempreciseringen är följande:

- Hur påverkar bildterapi personer med mental ohälsa?

Vi kommer att söka svar på problempreciseringen med hjälp av vetenskapligt utvalda forskningsartiklar. Dessa forskningsartiklar har vi sökt efter och valt ut, för att sedan arbeta med på ett systematiskt sätt för att komma till en slutsats. De vårdteorier som valts till studien är hälsa och lidande, som beskrivs närmare av flera teoretiker i nästa kapitel. Vi ser den psykiska sjukdomen som ett lidande i sig för människan, på många olika sätt. Sjukdomen tar något ifrån människan, något viktigt. Det kan exempelvis vara förmågan att fungera självständigt i vardagen, och förmågan att förstå sig själv och sitt inre som man gjort innan insjuknandet. Sjukdomsinsikt och behandling är ett steg närmare psykisk hälsa för individen. Dock kan hälsa definieras på många olika sätt, och framför allt upplevas olika av varje individ. Med examensarbetet hoppas vi framför allt att bildterapi som behandlingsform ska uppmärksammas, men även att synen på denna ska bli bredare och positivare med hjälp av den forskning som vi lyfter fram.

3 Teoretisk referensram

De teorier som vi har valt är hälsa och lidande. Vi har önskat att få flera teoretikers syn på dessa teorier och beskriver dem därför inte enbart enligt Eriksson. Vårdteorin hälsa kommer vi att beskriva enligt Eriksson (1996), King (1995) samt Andrews och Roy (1995). Teorin lidande beskrivs därefter enligt Eriksson (1994) och Travelbee (1971).

3.1 Hälsa enligt Eriksson

Hos människan är hälsa någonting ursprungligt, som finns där helt naturligt. Då människan har stött på ett hinder kan ohälsa komma som en följd, ohälsa är således ett avsteg från den naturliga hälsan. Sjukdom och ohälsa har alltid drabbat människan, och så kommer det troligtvis att fortsätta i all evighet. Människans liv kännetecknas av lidande, smärta, sorg men även av glädje, lycka och så vidare. Livet är en kamp mellan motsättningar och en rörelse mellan dag och natt, mörker och ljus. Det gäller att ha en balans mellan brist och överflöd. Den naturliga hälsan kan omnämnas som den gyllene medelvägen. Den gyllene medelvägen innehåller det mänskliga livet som helhet och dess nyanser. Det är en grundförutsättning för inre skönhet och harmoni. Har människan inre skönhet och harmoni kommer hälsan på köpet. Att vara vid hälsa betyder att vara hel, att känna och uppleva sig som en hel människa. (Eriksson, 1996, 11-12).

Hälsan är inte densamma för varje människa, vi upplever alla hälsa på olika vis. Hälsa är ett tillstånd av friskhet, sundhet och välbefinnande. En människa kan även uppleva hälsa fastän denne har en sjukdom. Hälsa är också tro, hopp och kärlek. Grunds substansen i hälsan är tron, hoppet ger hälsan riktningen och kärleken ger hälsans form. (Eriksson, 1996, 28-30).

3.2 Hälsa enligt King

Enligt King är hälsa ett dynamiskt tillstånd hos en människa i vilket förändring är en konstant och oavbruten process. Hälsan är ett funktionellt tillstånd i livscykeln, den hänger ihop med människans tillväxt och utveckling. För att vi ska kunna leva ett nyttigt, tillfredställande, produktivt och lyckligt liv behöver vi hälsa. Vilken hälsonivå människan ligger på hör ihop med harmonin och balansen i personens omgivning. Eftersom hälsa är ett funktionellt tillstånd i livscykeln är ohälsa en störning i cykeln. Ohälsa är en avvikelse från det normala, en obalans i människans biologiska struktur, psykologiska natur eller en konflikt i en individs sociala liv. (Forchuk, Sieloff Evans & O'Connor, 1995, 94-95).

3.3 Hälsa enligt Andrews och Roy

Enligt Andrews och Roy är hälsa tillståndet och processen att vara och bli en integrerad och hel person. Hälsans funktionsområden är fysiologiska funktioner, självuppfattning, rollfunktion, relation och samhörighet. När individen har dessa funktionsområden är det en helhet i hälsan. Människor strävar efter att nå upp till sin högsta potential i hälsan som en

process. Denna process kan man lätt se hos friska personer som motionerar regelbundet, inte röker eller dricker alkohol samt är noggranna med sina kostvanor. Hälsoprocessen kan också förekomma hos individer i terminalstadiet av cancer, i det skedet försöker individen få kontroll över sina symtom, som exempelvis smärta. Det kan också vara en strävan att finna frid inom sig själv och i relationen till sina anhöriga. (Johnson Lutjens, Reynolds, Leininger & Reed, 1995, 21).

3.4 Lidande enligt Eriksson

Ordet och begreppet patient betyder ”den lidande”, med andra ord den som uthärdar något på ett tåligt sätt. Tidigare pratade man om lidande som ett begrepp. Numera används termer så som exempelvis ångest, smärta och sjukdom. Begreppet förlorade sin plats och sin egentliga innebörd men man började senare se tecken på att lidande som begrepp började återinföras i litteraturen. Lidandets innebörd var under 1920-talet en plåga, ett kval, en smärta och en vånda. Det var senare kring 1940-talet som lidandet började beskrivas som sjukdom och smärta. Användningen av begreppet i tal minskade vid ungefär samma tidpunkt. Begreppet omvandlades och förenklades ytterligare till att i litteratur omfatta endast sjukdomsdiagnos och kroppslig smärta. Om man ser till lidande och smärta, så behöver det inte finnas smärta där lidande finns. Det är inte heller självklart att det finns lidande där smärta finns. Orden är med andra ord inte synonyma trots att de finns i samma begrepp och beskrivning. (Eriksson, 1994, 19-20, 25).

I lidande kan man urskilja både en positiv och en negativ dimension. Motsatsen till lidande är lusten. I begreppsanalysen framkommer det att det finns njutning och glädje i lidande. I den semantiska analysen framkommer dock inga positiva sidor. Den semantiska analysen ser lidande som ett ”döende”. År 1906 har det blivit uttryckt på nedanstående sätt.

”Hvarje lidande är ett begynnande döende, ty det tager ifrån oss något, hvar på vi medvetet eller omedvetet stödja oss” (Eriksson, 1994, 20).

Att kämpa och att utstå något kan ses som att lida. Lidande och att lida kan även betyda att försonas. I den semantiska analysen finns fyra huvuddimensioner för begreppet lida. Den första huvuddimensionen är något negativt eller eventuellt något ont som ofredar människan. Den andra är något som människan måste vänja sig vid och måste leva med, med andra ord något som människan blir utsatt för. Den tredje huvuddimensionen är en kamp, och den fjärde är något betydelsefullt eller konstruktivt. Den fjärde kan även ses som en försoning. Det kan tilläggas ytterligare två dimensioner som senare noterats. Den

femte huvuddimensionen kan ses som uttryck för ett begär eller någon typ av brist. Den sjätte och sista är medlidande, med andra ord förmågan att kunna lida för eller med en annan människa. (Eriksson, 1994, 21-22).

3.4.1 Sjukdomslidande

Denna form av lidande upplevs i förhållande till både sjukdom och behandling. Om man ser till detta mer specifikt kan vi konstatera att ren fysisk smärta är en mycket vanlig orsak till sjukdomslidande. Dock är det inte en självklarhet att sjukdom ger smärta. Smärta är inte heller i sig synonym till lidande. Det är hur som helst klart att det finns en tydlig relation mellan smärta och lidande och ett stort lidande kan underlättas med hjälp av att lindra smärtan på olika sätt. Fysisk smärta ska lindras på alla tänkbara sätt, för att människan ska kunna hantera sitt lidande bättre. Fysisk smärta är vanligtvis lokaliserad till en viss del av kroppen och tar upp människans hela uppmärksamhet. Denna typ av smärta kan till och med vara ohanterlig och föra människan till en såväl andlig som själslig död. (Eriksson, 1994, 82-83).

Det så kallade kliniska lidandet delas in i kroppslig smärta och själsligt och andligt lidande. Begreppet ”clinical suffering”, med andra ord det kliniska lidandet, är använt av Stratton men kan närmast ses som sjukdomslidande. Den kroppsliga smärtan är ett resultat av sjukdom och behandling. Förutom att den kroppsliga smärtan är rent fysisk, så upplevs den av människan som en helhet. Denna smärta är direkt ett lidande. En mycket stor del av människans uppmärksamhet och fokus riktas till lidandet. Det själsliga och andliga lidandet är ett resultat av upplevelser av skam, skuld och förnedring som människan mött i förhållande till sjukdom och behandling. Detta lidande kan orsakas av det sociala sammanhanget som människan befinner sig i, uppkomma på grund av en alltför dömande attityd från vårdare eller helt enkelt upplevas och erfaras av patienten själv. Själsligt och andligt lidande finns mycket nära det som omnämns som vårdlidande. (Eriksson, 1994, 83-84).

3.4.2 Livslidande

Denna form av lidande kan uppfattas som mer komplext. Livslidande är det lidande som människan upplever i förhållande till det egna livet. Detta innefattar uppfattningen av och synen på vad det innebär att leva och inte leva. Livslidande kan också beskrivas som insikten om enskildheten, ensamheten och vad den innebär. När en människa på ett eller

annat sätt drabbas av ohälsa och eventuellt hamnar i en situation där hon eller han plötsligt blir patient, så berör detta hela livssituationen. Det liv som människan levt förändras snabbt och det kan kännas som att bli berövad på livet. Livslidande som ett begrepp kan innefatta en oförmåga att klara av olika sociala göromål, men också ett hot mot den enskilda människans existens. Om man ser till begreppet i större omfattning kan man säga att livslidande är det lidande som berör allt vad livet kan innebära. (Eriksson, 1994, 83, 93).

3.5 Lidande enligt Travelbee

Lidande är precis som sjukdom en vanlig livserfarenhet som varje människa får. Alla människor kommer i något livsskede att mötas av sjukdom och därmed psykisk, fysisk eller själslig smärta. Varje individ uppfattar och genomgår lidande på sitt unika sätt. Det kan antas att både sjukdom och lidande är så väl själsliga möten som känslomässiga och fysiska möten. Varje människa upplever någon gång lidande, just på grund av att hon är en människa. Lidande är en inneboende aspekt av människans villkor. Vid ett eller annat tillfälle och i varierande grad möter människan oroande eller beklämmande svårigheter som till största delen är både oförutsägbara och oundvikliga. Dessa svårigheter kan vara sjukdom, psykisk smärta, fysisk smärta, skilsmässa, en närståendes död, ett älskat husdjurs försvinnande eller död, förlust av något med materiellt värde, förlust av status och anseende, förlust av integritet samt skada av självkänsla och stolthet. För att individen ska uppleva lidande måste situationen i fråga uppfattas som påfrestande och en medvetenhet om allt detta finnas. I stort definieras termen lidande som den mänskliga upplevelsen av psykisk eller fysisk smärta. Om man ser det mer specifikt, så är termen även använd för att beskriva människans upplevelse av belastning, förlust, nöd och skada. (Travelbee, 1971, 61-64).

4 Teoretisk bakgrund

Bildterapi är ytterst lämplig för personer som har svårigheter att uttrycka sina känslor, tankar och livserfarenheter verbalt och på ett användbart och icke destruktivt sätt. Med andra ord är denna behandlingsform utmärkt lämpad för personer med mental ohälsa, dock inte nödvändigtvis till alla svårigheter. (Richardson, Jones, Evans, Stevens & Rowe, 2007, 483). Bildterapi har visat sig vara en bra behandlingsform för personer med

psykiatrisk sjukdomsbild och har exempelvis minskat symptom så som ångest. (Svenska riksförbundet för bildterapeuter, (u.å.)).

Bilderna som framställs kan i bildterapin i många fall fungera som kroppens och själens spegel. Personlig utveckling och tillväxt i personlig styrka kan ses i spegeln efterhand. Bildterapin är mycket mer än vad namnet avslöjar. Det kan ses som att bildterapi är konsten och psykoterapi är systemen. (Komi, 2007, 24-25).

När terapitillfället påbörjas ges först lite tid till att känna efter, både psykiskt och fysiskt. Betydelsen i detta är att stanna upp och få den kontakt med jaget som behövs för terapin. I denna terapiform behöver ingen avslöja något. Varje enskild deltagare målar sin bild fullt ut eller deltar i diskussionen efteråt när denne känner sig redo för att ta det steget. I det så kallade uppladdningsskedet, innan målandet börjat, kan bildterapeuten använda sig av kroppsuttryck och andra konstformer med avsikt att underlätta för klienten att påbörja den skapande processen. Det som händer i detta skede är att klienten förflyttas från vardagslivets erfarenheter till terapins uttryckssätt. Det är även nu som klienten får välja lämpliga material, redskap, och färger att använda sig av. Oftast arbetar varje deltagare fram sin egen bild, men det finns även möjligheter till att några deltagare eller en hel grupp gör en bild tillsammans i samarbete. Vid vissa tillfällen kan bildterapeuten eventuellt ge ett tema åt deltagarna eller något specifikt material att arbeta med. (Komi, 2007, 24-25).

Efter att deltagarna arbetat fram sina bilder får alla i tur och ordning berätta om terapitillfället. Varje deltagare får också berätta om innebörden i sin bild, men det är inget måste. Bilden behöver inte nödvändigtvis analyseras och förstås hos deltagaren. I gruppen diskuteras dock varje enskild bild tillsammans. Det finns möjligheter till att använda andra konstformer som rörelser, musik och drama när bilderna diskuteras och när innehållet väcker tankar och känslor. I slutet av ett terapitillfälle, om klienten varit med åtminstone några gånger, brukar vissa frågor stiga till ytan. Oftast är dessa funderingar lika hos de flesta deltagare. Frågor kring huruvida något har förändrats och nått förbättring är vanliga. När en klient deltagit i bildterapin en lite längre tid, är det möjligt att ta fram alla bilder som framställts och studera dem tillsammans. Bildterapeut och klient kan då se över hur måendet varit genom bilderna och se en förbättring eller försämring, vilket kan upplevas som tydligare än en vanlig diskussion. (Komi, 2007, 25-26).

Det finns många klienter som lider av depression som använder sig av bildterapi som en vårdmetod. Bildterapeuter har stor klinisk erfarenhet av hur bildterapi inverkar på personer med depression. Med tanke på detta är det märkligt att det finns så pass lite

undersökningar, forskningsartiklar och litteratur som behandlar detta. Däremot finns litteratur om bildterapiens genomförande, metoder och inverkan. (Hentinen, Mantere & Rankanen, 2007, 59).

5 Undersökningens genomförande

Examensarbetets beställare är dagavdelningen vid Psykiatriska enheten, Vasa centralsjukhus (bilaga 1). Litteraturstudien utförs för att få svar på hurudan inverkan bildterapi har på personer med mental ohälsa. Dokument i form av tidigare forskning kommer att användas. Vi kommer sedan att sammanställa artiklarna i en resuméartikel. I resuméartikeln kommer resultaten från den tidigare forskningen fram (bilaga 2). Som datainsamlingsmetod används dokumentstudier. Innehållsanalys använder vi när forskningsmaterialet läses igenom och analyseras.

De artiklar som vi väljer att använda är vetenskapligt granskade. Vi kommer att försöka hitta material som är både nordiska och internationella. Vi kommer även att försöka ta med så ny forskning som möjligt i studien. Dock kommer vi inte att begränsa vår sökning med hjälp av vissa årtal, eftersom vi då kan tänkas utesluta för mycket forskning från vårt specifika område och därmed inte kan genomföra studien.

Forskningsfrågorna är följande:

- För vilka psykiska sjukdomar lämpar sig bildterapi som behandlingsform?
- Vilken problematik kan bildterapi underlätta?

5.1 Dokumentstudie

Med en dokumentstudie vill forskaren sammanställa den information som finns till hands inom området som det forskas i (Willman & Stoltz, 2002). Hur forskaren ska hitta litteratur som är mest relevant är en fråga som alltid uppstår då dokumentstudier ska göras. Oftast är det bäst att gå från den nyaste litteraturen till den äldre och från den allmänna litteraturen till den specifika. Mest information om ämnet fås genom att söka den senaste allmänna information som finns att tillgå. Hittar man en bra ny litteratur kan man genom den hitta hänvisningar till bra information som är lite äldre. Dagens datorisering ger bra möjligheter att hitta litteratur till en dokumentstudie. Dagens forskare har oftast inte problem med att hitta information och litteratur. Det som däremot blir problematiskt är att hitta litteratur som är relevant för just det ämne som forskaren fördjupar sig i. Bibliotek är en mycket bra

källa till information. Där kan hittas översiktsverk som berättar vilka tidningar som berör ämnet som det ska forskas i samt även böcker och forskningsrapporter. (Andersen, 1994, 75).

Innehållet i forskningen har till stor del att göra med hur forskaren väljer information ur de dokument som han eller hon valt ut. Forskaren påverkar även själv värderingar när han väljer ut de dokument som ska användas i forskningen. Det bör undvikas att visa en felaktig bild av det som studeras genom att bara välja ut en viss typ av information. Fakta som väljs ut bör vara sannolika. (Patel & Tebelius, 1987, 85).

5.2 Resuméartikel

Det viktigaste i forskningen kan man lätt se om man använder sig av en resuméartikel. Man kan säga att en resuméartikel är en kort översikt över det som är mest relevant i ämnet. Problematiken, metoden och de resultat som är viktigast kan bland annat hittas. En resuméartikel är neutral så länge alla artiklar behandlas på samma vis. (Kirkevold, 1996, 107, 1997, 980-981).

Forskaren kan ibland hitta nya iakttagelser i forskningar genom att arbeta fram ett mönster, och dessa iakttagelser kan inverka på det resultat som gjorts i ett tidigare skede. En mening i en artikel kan tyckas vara intressant fast forskaren inte för stunden vet vad det är som gör just den meningen intressant. Vad forskaren kommer fram till ändrar form och mönster under hela processen. Helhet och delar blir slutligen ett resultat, vilket går att använda och presentera. (Dahlberg, 1997, 112).

En bra och användbar litteratur bör inte endast visa vad forskaren vet om ett specifikt ämne, den måste också visa vad som är oklart inom området. Det är viktigt att det finns tillräckligt med forskningsmaterial om det ämne som studeras. Ämnet måste också vara väl begränsat. I en resuméartikel är det av stor vikt att forskaren beaktar hur pålitlig litteraturen som används är. Förutom detta ska en bra resuméartikel visa följderna av den analys som gjorts och svara på vilket tillvägagångssätt forskaren har använt i arbetet. För att läsaren ska förstå de kunskapsgrunder som har varit utgångspunkter för att beräkna kvaliteten av resuméartikeln måste forskaren visa hur litteraturen valts och vilka kriterier som använts för artiklar. (Kirkevold, 1996, 103-105).

Resuméartikelns fördelar är att läsaren kan få ett grepp om innehållet i många olika artiklar om ett specifikt ämne. Det ger läsaren möjlighet att plocka ut aktuella artiklar och eftersom

en resuméartikel är neutral kan den som läser forskningen bedöma vilka undersökningar som är av största intresse och har störst betydelse för forskningen. En nackdel med resuméartikel är att en stor del av värderingsarbetet och analysen av forskningen är kvar och därför överlämnas åt dem som läser forskningen. (Kirkevold, 1997, 109).

Vi skapar en resuméartikel för att få en bättre bild av det som är relevant i forskningarna, och som är av vikt för denna studie.

5.3 Innehållsanalys

Innehållsanalys kan användas genom att analysera det som står skrivet i material som tidningsartiklar, böcker eller självbiografier. Det kan även vara material som bara kommit fram i muntligt format men som skrivits ner eller bandats in för att det ska vara möjligt att analysera det. Innehållsanalys kan göras genom att dela in informationen i olika kategorier, vilket är den svåraste delen i arbetet. Kategorierna måste bland annat vara meningsfulla och uttömmande. De måste kunna ge svar på undersökningsproblemet och ingen iakttagelse ska kunna höra till mer än en enda kategori. (Carlsson, 1997, 84 – 85).

Forskaren måste bestämma om han ska analysera det som konkret framkommer i dokumentet eller om han också ska analysera eventuella dolda uppgifter som finns. Detta måste han bestämma innan hela analysen påbörjas. (Kyngäs & Vanhanen, 1999).

Det material som hittats kan brytas ner i väldefinierade komponenter för att man på ett behändigare sätt ska kunna använda det som kommer fram. Innehållsanalysen ska användas då forskaren kommit fram till vad materialet betyder, men känner att det behövs en analys före det kan gå vidare till en ny nivå. Syftet med en innehållsanalys är att göra så att materialet ska kunna gå att använda i praktiken eller eventuellt i en annan forskning. (Meleis, 1997, 208).

5.4 Undersökningens praktiska genomförande

Bakgrundsinformationen som vi använt oss av kommer från olika böcker. Dessa böcker har varit relativt lätta att hitta och det har funnits många valmöjligheter i litteraturutbudet. Vi har valt ut det som vi ansett vara mest relevant och som haft rätt vinkling på ämnet för vår studie. Information som använts till att beskriva metoderna och även vår teoretiska referensram är tagen ur böcker.

I vår sökningsprocess har vi använt oss av databaserna Academic search elite (Ebsco), Cinahl (Ebsco), PubMed, Springerlink samt ProQuest Direct. De sökord som i huvudsak använts är *art therapy, mental health, mental illness, mental disorder, art, psychiatric illness, mental disease, depression, schizophrenia, psychotic disease, bipolar disorder, mood disorder* och olika kombinationer av dessa. För att öka chanserna att hitta vetenskaplig forskning har vi valt "*peer reviewed*" i de databaser där det varit möjligt. Vi har begränsat vår sökning för att få fram de mest relevanta forskningsartiklarna. Begränsningen har skett genom att vi valt "NOT", "AND" eller "OR" i den specifika sökningen. I alla sökningar har vi valt att begränsa med "NOT cancer" eftersom det finns oerhört mycket forskning kring det ämnet och bildterapi. Begränsningarna "AND" och "OR" har kunnat användas exempelvis för att skapa kombinationer av våra sökord. De användbara forskningsartiklar som vi hittat har i huvudsak kommit från Academic search elite (Ebsco).

Vi har även sökt forskning manuellt genom olika tidsskrifter som exempelvis *Journal of psychiatric and mental health* (år 2001-2005) och *Vård i Norden* (år 2000-2010). Dock har den manuella sökningen inte gett några resultat.

Med tanke på att vi skriver en litteraturstudie, så är riktlinjen att studerande bör använda sig av 30 vetenskapliga forskningsartiklar om studien utförs av två studerande. Efter en intensiv och tidskrävande sökningsprocess hade vi sammanlagt hittat 25 forskningsartiklar, men vid en noggrann genomgång av dessa var vi tvungna att utesluta tio av dem. Detta på grund av att endast 15 forskningsartiklar var vetenskapliga studier, som innehöll de komponenter som krävs för att de ska kunna användas i en litteraturstudie. Vi fortsatte vår sökning i hopp om att hitta fler användbara forskningsartiklar, men trots detta fann vi inga fler. Bildterapi som ämne i sig är inte svårt att hitta forskning om, men vårt intresseområde som berör den mentala ohälsan resulterar i att utbudet av forskning begränsas avsevärt. Detta blev vi medvetna om i ett relativt tidigt skede av vår arbetsprocess, men vi ville ändå fortsätta med vårt intressanta ämne eftersom det är i stort behov av ny forskning. Vi blev även uppmuntrade av vår dåvarande handledare att fortsätta forskningen på den väg vi från början valt. Vi har gjort vårt yttersta i sökningsprocessen av artiklarna, för att nå upp till denna riktlinje och för att göra vår studie bredare.

6 Resultatredovisning

Resultatet som vi kommit fram till med hjälp av våra forskningsfrågor kommer att redovisas i form av två kategorier ”Psykiska sjukdomar lämpade för bildterapi” och ”Problematik som kan underlättas genom bildterapi”.

6.1 Psykiska sjukdomar lämpade för bildterapi

Enligt Dick (2001) kan bildterapi ha goda effekter för personer som lider av akuta och kroniska psykiska sjukdomar, exempelvis akut psykos och svår depression. I samma studie konstateras dock att det är omöjligt att säga om och hur effekten påverkats ifall deltagarna inte varit under medicinsk behandling. I Biens (2005) studie framkommer att traumarelaterade sjukdomar och obalanser så som depression kan lindras avsevärt med hjälp av bildterapi. Även Field, Kruger (2008) och Kaiser m.fl. (2006) har i sin forskning kommit fram till att bildterapi är en ypperlig behandlingsform för personer som lider av depression. Dock har Field och Kruger (2008) ett betydligt mer lovordande resultat. Shorters (2010) betonar i sin studie om äldre med psykiska sjukdomar att skapande med färger kan ha nästan likvärdig roll som medicinering för många personer, i tillfrisknandet från bland annat ångestsyndrom och depression. Enligt Acharya, Wood och Robinson (1995) kan personer med anorexia nervosa på ett bra och icke-självd destruktivt sätt uttrycka sin problematik och sitt inre. I studien om borderline har Lamont, Brunero och Sutton (2009) konstaterat att det finns många terapeutiska fördelar med bildterapi som behandlingsform. Både Richardson m.fl. (2007) och Crawford m.fl. (2010) anser att bildterapi har goda effekter för personer som lider av schizofreni i olika former. Dessutom poängterar Crawford m.fl. (2010) att bildterapi borde finnas tillgänglig för personer diagnostiserade med schizofreni. I en äldre litteraturstudie gjord av Ruddy och Milnes (2005) påvisar resultatet att bildterapi ännu borde ses som experimentell.

6.2 Problematik som kan underlättas genom bildterapi

Crawford m.fl. (2010) och Richardson m.fl. (2007) understryker att bildterapi definitivt kan lindra negativa symptom vid schizofreni. Richardson m.fl. har även kunnat redovisa att bildterapi eventuellt kan ha en positiv inverkan på de sociala färdigheterna. Personer med anorexia nervosa kan uttrycka sina tankar och känslor genom bildterapi, i stället för de annars ofta självdestruktiva sätten. I bildterapi finns det utrymme och tid att utforska det egna jaget, men även de mellanmännsliga gränserna. I skapandet kan det allra svåraste i

sjukdomen uttryckas på ett lättare vis, samtidigt som lugnet behålls. Bland annat tvångstankar, isolering, kroppsuppfattning och självdestruktivitet kan vara viktiga element i bilderna, som annars skulle vara instängda i det inre. (Acharya m.fl., 1995). I fråga om trauma av olika slag kan riskbeteende lätt uppstå för den psykiskt sjuka. Exempelvis missbruk är ett riskbeteende som snabbt kan ta en stor plats. Trauma kan leda till att man förlorar själ eller ande. Skapandet i bildterapi kan göra denna förlust mer konkret för individen, vilket i sin tur kan underlätta förståelse för problematiken och på så vis lindra symptomen. En annan positiv aspekt av behandlingsformen är att balansen i en människa kan återfås genom den bearbetning som bildterapi innebär. (Bien, 2005).

Hopplöshet och depressiva symptom är vanligt förekommande hos kvinnor som lider av infertilitet. Bildterapi är både en bra och icke läkemedelsbaserad behandlingsform som kan lindra dessa symptom. I bildterapin kan alla starka känslor komma fram, som kvinnor med barnlöshet bär på. (Hughes m.fl., 2011). Även Kaiser m.fl. (2006) har kommit fram till att bildterapi kan lindra depressiva symptom. Behandlingsalternativet kan för många innebära en omedelbar effekt för personer med HIV-relaterad depression. Forskning har gjorts beträffande detta, och det har framkommit att depressionsnivån minskat betydligt efter endast första sessionen. Detta har kunnat påvisas med hjälp av godkända mätinstrument för depressionsnivån, så som BDI-II och MHLCS. Bildterapi borde ses som ett framstående verktyg inom den psykiatriska vården, eftersom behandlingen kan främja en positivare sinnesstämning samt ett ökat förtroende för det egna jaget. Tidigare forskning har kunnat bevisa att depression är en vanlig komplikation av HIV, som i sin tur påverkar HIV-infektionen negativt. Därför borde bildterapi även bli en del av behandlingsprogram för HIV och AIDS. (Field & Kruger, 2008).

Vid en psykiatrisk vårdavdelning för äldre utvecklades terapeutiska aktiviteter, där bland annat skapande med färger ingick. Denna aktivitet såg många av patienterna som ytterst meningsfull, och beskrev skapandet som vardagens höjdpunkt. Flera av patienterna uttryckte terapiformen som något att stiga upp för på morgonen. Olika hjälpmedel användes i det terapeutiska skapandet, bland annat kunde olika teman användas ifall de deltagande patienterna inte kom igång på egen hand. Exempelvis kunde ett tema vara att skapa och färgsätta olika kvadrater för att uttrycka känslor som funnits med i olika skeden av tillfrisknandet. Utöver uttrycksformen i skapandet såg patienterna det som betydelsefullt att de fick påverka den miljö som de vårdas i. Patienterna fick skapa konstverk som hängdes upp på avdelningen, och således gjorde miljön mera trivsamt. Personalen på avdelningen ansåg att det terapeutiska skapandet varit till stor hjälp för patienterna i

tillfrisknandet från sina psykiska sjukdomar. I övrigt kunde bland annat goda effekter så som ökad självkännedom och självkänsla kunde noteras hos avdelningens patienter. (Shorters, 2010).

I en studie som berörde bildterapi för personer med bland annat svår depression och akut psykos, kunde flera goda effekter uppmärksammas. Symptomen lindrades och verklighetsorienteringen ökade. En stor fördel men terapiformen är att deltagarna bättre kunde hantera sitt inre kaos, och i stället fokusera på det yttre under skapandeprocessen. Förmågan att ta egna beslut och lösa problem stärktes med hjälp av bildterapi. Den sociala kompetensen hos deltagarna ökade, vilket ledde till flera positiva följder. Exempelvis förbättrades kommunikationen mellan patienter och personal avsevärt på avdelningen. Samtidigt stärktes deltagarnas sociala kompetens, vilket resulterade i nya relationer utanför terapin och den egna avdelningen. De flesta av deltagarna visade glädje och stolthet över bildterapiens slutresultat. Dessutom blev deltagarna uppskattade för sin kreativitet både inom och utanför terapigruppen, och många utifrån berömde dem för det fina arbete som gjorts. De terapeutiska fördelarna av bildterapi fick komma ett steg längre, genom att utveckla vårdmiljön till det mer estetiska. Deltagarna fick vara med och skapa konst som skulle förbättra miljön på avdelningen, och var även delaktiga i val av plats för konstverken. Bildterapiens deltagare fick känna att de fick vara med och påverka något, vilket i sig var fördelaktigt för självförtroendet. Den dominerande apati och låga motivation som rådde bland deltagarna när terapin inleddes minskade succesivt, för att ge plats för intresse och engagemang. (Dick, 2001).

Hacking m.fl. (2008) har också kommit fram till att bildterapi ökar förmåga i självständigt beslutsfattande. Dessutom kan terapin långsiktigt öka förmågan att på egen hand klara av vardagen och integreras i samhället. Såväl personer med mer och mindre krävande vårdbehov inom psykiatri kan ha fördel av bildterapi och olika former av skapande. Enligt Lamont m.fl. (2009) är bildterapi ett bra instrument för personer med borderline personlighetsstörning. Genom bilderna kan panik, rädsla, ilska och dylika känslor uttryckas. Med hjälp av detta skapande i en organiserad miljö kan personen i fråga avledas från ångest och oro på ett enklare sätt. Den individuella bildterapiens deltagare i studien utbrast redan vid första sessionen att det känns oerhört bra att bara sitta och måla precis hur hon känner. Deltagaren uttryckte att hon aldrig själv ansett sig ha tid för detta tidigare, eftersom hon är så kaotisk och är överallt hela tiden. Utöver detta kunde vårdpersonal finna en djupare förståelse för sin patient genom bilderna. Bland annat för det trauma och de upplevelser som deras patient varit med om. Samtidigt fick patienten hjälp att förstå sig

själv bättre. I en studie gjord av Lande och Howie (1997) undersöktes huruvida det är möjligt att upptäcka kriminellt beteende genom bildterapi, vilket vore mycket värdefullt för såväl individen som för samhället. Dock kunde inte detta påvisas med hjälp av denna studie, men däremot påvisade studien att bildterapi är ett bra verktyg för personer med mental ohälsa. Ulman och Levy (2001) har forskat i om bildterapi kan användas som ett redskap i diagnostiskt syfte. Inget säkert resultat kunde presenteras, utan skulle kräva mera omfattande planering och utförande än denna studie.

Enligt forskningsartiklarna är bildterapi för personer med mental ohälsa ett relativt outforskat område. Flera publicerade forskningar idag har inte varit tillräckliga för att producera ett betydelsefullt resultat, vilket därför inte kunnat ge vården något nytt. Speciellt med tanke på det poängteras välplanerad forskning med tillräckliga resurser för att kunna finna ytterligare svar. Det finns dessutom många psykiska sjukdomar som inte ännu studerats i forskningen kring bildterapi. (Ruddy m.fl., 2005; Hacking m.fl., 2008; Lamont m.fl., 2009; Patterson m.fl., 2011; Hughes m.fl., 2011; Richardson m.fl., 2007.). Field och Kruger (2008) rekommenderar mera forskning som rör mental ohälsa och HIV, speciellt kring ångest och kognitiva störningar. Detta skulle ytterligare belysa det befintliga sambandet mellan HIV och mental ohälsa. Många av forskningsartiklarna rekommenderar vidare forskning inom bildterapi.

7 Tolkning

Vi kommer att tolka resultatet mot den teoretiska referensram som vi valt att använda, samt mot vår teoretiska bakgrund. Den teoretiska referensramen som framgått tidigare i arbetet består av hälsa och lidande, beskrivna av flera teoretiker. Kapitlet kommer att delas in i två underrubriker, för att göra det mera lättöläst.

7.1 Tolkning mot den teoretiska referensramen

Enligt Eriksson (1996, 11-12) kännetecknas individens liv av lidande, smärta och sorg men också av glädje och lycka. För att uppnå hälsa måste människan ha en balans mellan brist och överflöd. I en studie som Bien (2005) skrivit framkommer det att individen genom bildterapi kan nå balans i sitt inre, eftersom behandlingsformen innebär en ständig bearbetning. Hälsan har många funktionsområden och dessa är fysiologiska funktioner, rollfunktion, självuppfattning, relation och samhörighet. Dessa funktionsområden ger en helhet i individens hälsa. Då människan strävar efter att uppnå hälsa är detta en så kallad

hälsoprocess. Denna process kan förekomma på många olika vis. (Johnson Lutjens m.fl., 1995, 21). I forskningsartikeln som berör bildterapi och anorexia nervosa kommer det fram att personer med diagnosen har problem med bland annat kroppsuppfattningen. Personer som lider av anorexia nervosa kan använda sig av hälsoprocessen som nämns ovan på så vis att de försöker reducera sina symptom med hjälp av bildterapi. Bildterapi som behandlingsform kan hjälpa den sjuke att få uttryck för sina känslor och det som är svårast att hantera, med andra ord den befintliga ohälsan. (Acharya m.fl., 1995). Även i en forskning som berör äldre med mental ohälsa har det framkommit att bildterapi kan ge ökad självkännet och självkänsla (Shorters, 2010). Detta kan också relateras till hälsans många funktionsområden (Johnson Lutjens m.fl., 1995, 21).

Hälsoprocessen kan även innebära att en individ försöker finna frid och harmoni i sig själv (Johnson Lutjens m.fl., 1995, 21). Enligt Field och Kruger (2008) kan bildterapi hjälpa individen att få en positivare sinnesstämning och ett ökat förtroende för det egna jaget. Detta kan ses som en önskan hos personen om att kunna finna harmonin i sig själv. Enligt Travelbee (1971) kommer alla individer någon gång i livet att stöta på sjukdom och därmed även psykisk, fysisk eller själslig smärta. Sjukdom och lidande är ett möte med själen och de egna känslorna. Eftersom alla individer är olika uppfattar vi även lidande på vårt eget unika sätt. Enligt Lamont m.fl. (2009) kan svåra känslor som ilska, panik och rädsla uttryckas i bildterapi. Bildterapins deltagare kunde i en lugn och organiserad miljö lättare avledas från den ångest och oro som de kände.

Livslidande är allt lidande som ett liv som människa kan betyda. Uppfattningen av vad det innebär att leva och inte leva är också en förklaring av vad livslidande är. Begreppet kan ha att göra med nedsatt eller obefintlig förmåga att klara av sociala situationer eller ett hot mot den enskilda individens existens. Livslidande kan även innebära insikt om ensamhet, enskildhet och allt vad det kan leda till. (Eriksson, 1994, 83, 93). Ett samband mellan ovanstående och både bildterapi och mental ohälsa kan ses.

7.2 Tolkning mot den teoretiska bakgrunden

Bildterapi har bevisats vara en ypperlig behandlingsform för personer med mental ohälsa. Behandlingsmetoden har kunnat minska olika symptom som orsakats av psykiska sjukdomar. (Svenska riksförbundet för bildterapeuter, (u.å.)). Ulman och Levy (2001) bekräftar i sin studie att bildterapi är mycket lämplig för personer med psykiatrisk sjukdomsbild. Exempelvis personer diagnostiserade med akuta eller kroniska psykiska

sjukdomar så som akut psykos eller svår depression kan med fördel använda sig av behandlingsformen (Dick, 2001). Det som kan ses som säreget och unikt med bildterapi är att den är ytterst lämplig för personer med svårigheter att uttrycka tankar, känslor och livserfarenheter verbalt och på ett icke destruktivt sätt (Richardson, 2007, 483). Speciellt personer med anorexia nervosa kan ha svårigheter att uttrycka sina känslor och tankar utan självdestruktivitet. Med hjälp av bildterapi kan lugnet behållas även om uttryck fås för allt det svårhanterliga i det inre. Under bildterapisessionerna finns utrymme att utforska både det egna jaget samt de mellanmännsliga gränserna. (Acharya m.fl., 1995). När bildterapi sessionen börjar ges deltagarna först lite tid att känna efter. Den stora innebörden av detta är att få kontakt med det egna jaget, som behövs för att få ut något av terapin. (Komi, 2007, 24-25).

De bilder som målas av individen i bildterapi kan i de flesta fall fungera som ett verktyg för att få kontakt med det inre på ett mer konkret sätt. Både personlig utveckling och tillväxt i personlig styrka brukar kunna noteras efter hand. (Komi, 2007, 24-25). Enligt Field och Kruger (2008) kan bildterapi främja ett ökat förtroende för den personliga kraften. I det så kallade uppladdningsskedet av bildterapi sessionen förflyttas individen från vardagslivets erfarenheter till terapins uttryckssätt (Komi, 2007, 24-25). Ett annat sätt att uttrycka detta på kan vara att individen bättre kan hantera sitt inre kaos och fokusera till det yttre under sessionens gång (Dick, 2001). Vid vissa bildterapi sessioner kan bildterapeuten ge deltagaren/deltagarna ett visst tema att arbeta med eller eventuellt ett specifikt material att använda (Komi, 2007, 24-25). I Shorters (2010) studie användes olika typer av hjälpmedel i det terapeutiska skapandet, bland annat kunde ett tema ges till deltagarna. Ett tema som hade använts var att skapa och färgsätta kvadrater av olika slag, för att ge uttryck för känslor som funnits i tillfrisknandets process.

Många personer med depression erbjuds och använder sig av bildterapi som en behandlingsform (Hentinen m.fl., 2007, 59). Bland annat Field, Kruger (2008) och Kaiser m.fl. (2006) har i sina studier kommit fram till att bildterapi är en mycket bra behandlingsmetod för personer med depression. Även Bien (2005) och Shorters (2010) bekräftar detta. Bildterapeuter har stor klinisk erfarenhet av hur bildterapi som behandlingsform påverkar personer som lider av depression. Därför är det besynnerligt att det finns så pass lite forskning inom ämnet. (Hentinen m.fl., 2007, 59). Många av forskningsartiklarna bekräftar detta. Där poängteras välplanerad forskning med tillräckliga resurser för att kunna ge marknaden något nytt inom området. (Ruddy m.fl., 2005; Hacking

m.fl., 2008; Lamont m.fl., 2009; Patterson m.fl., 2011; Hughes m.fl., 2011; Richardson m.fl., 2007.).

8 Kritisk granskning

Vi kommer i detta kapitel att kritiskt granska vår litteraturstudies tillförlitlighet. De kvalitetskriterier som vi valt att använda oss av är etiskt värde, struktur och heuristiskt värde från Larssons (1994) kvalitetskriterier för kvalitativa studier.

8.1 Etiskt värde

I en vetenskaplig studie är etiken mycket viktig. Det är av stor vikt att vara noggrann med att inte dra förhastade slutsatser, eftersom forskningsresultatet ska vara sanningsenligt. En förutsättning för att studien ska kunna uppnå kvalitet är att forskaren inte involverar sina egna sanningar och åsikter med forskningen. Forskaren får varken förvränga eller undanhålla information som framkommit i forskningsprocessen, utan måste redovisa det sanningsenliga resultatet. (Larsson, 1994, 171-172).

Vi har behandlat de vetenskapliga forskningsartiklarna i vår litteraturstudie enligt angivna anvisningar. Således har vi valt ut forskningsartiklar som fyllt ändamålsenliga kriterier, för att sedan analysera deras innehåll. Efter detta har forskningarna sammanställts i en resuméartikel för att vara mera överskådliga både för oss och för läsaren. Samtliga forskningar har varit på engelska, och vi har gjort vårt yttersta för att översätta dem korrekt. Dock kan översättningsfel ha uppstått under processens gång, eftersom vår språkkunskap i engelska inte är felfri. Vi har varit noggranna med att ta med alla resultat som berört vårt forskningsämne, för att varken undanhålla eller förvränga resultatet. Vi har strävat efter att hålla god etik under hela studiens arbetsprocess.

8.2 Struktur

Studiens resultat ska innehålla god struktur och även vara överskådligt för läsaren. Den röda tråden ska synas genom hela arbetet, för att länka samman de olika delarna till en helhet. Det är viktigt att studien har en enkel struktur som gör texten lättförståelig. En vetenskaplig studie av god kvalitet innehåller detaljer som är tydliga, relevanta och specifika. (Larsson, 1994, 173-175).

Vi har försökt att på bästa sätt strukturera upp vår litteraturstudie, så att läsaren tydligt ska kunna se examensarbetets uppläggning och även få en klar bild av studiens syfte och problemprecisering. Vi har gjort syfte, problemprecisering samt forskningsfrågor väl synliga i texten för att undvika risk för missförstånd. Strävan till att behålla den röda tråden har funnits arbetet igenom. Vi hoppas att den genomförda studien bildar en helhet, som är överskådlig även för en ny läsare.

8.3 Heuristiskt värde

Kravet på all forskning är att resultatet ger något nytt. Dessutom är det en fördel om forskaren kan bekräfta något som tidigare varit känt i studien. Kvalitativ metod handlar om att systematiskt upptäcka någonting nytt under forskningsprocessen. Med en studie bör forskaren sträva efter att uppnå heuristisk kvalitet. Detta innebär att läsaren, med hjälp av studien, får en ny syn på det ämne som studien behandlar. Med andra ord ska studien bidra med något nytt och förhoppningsvis påverka människorna och samhället. (Larsson, 1994, 179-180).

Eftersom bildterapi är ett relativt outforskat område och vi därför endast kunnat sammanställa femton vetenskapliga forskningsartiklar, kan man ifrågasätta tillförlitligheten i vår litteraturstudie. På grund av det låga antalet forskningsartiklar fås inte lika stor bredd i studien, vilket kan anses vara en svaghet. De flesta av forskningsartiklarna som vi använt oss av har varit relativt nya (2001-2011), medan två stycken varit äldre (1995 och 1997). Vi anser att vi inte kunnat utesluta de äldre eftersom forskningsutbudet varit så pass litet. De ämnen som de äldre forskningarna berört är sådant som inte torde ha förändras under de år som gått. Ett bra exempel är forskningsartikeln som Acharya m.fl. (1995) skrivit. Den undersöker vad personer diagnostiserade med anorexia nervosa kan berätta ur sitt inre genom bildterapi. Det är något som inte ändras med tiden.

Det är mycket viktigt att det forskas vidare om bildterapi för att kunna ge samhället ny information kring ämnet. På den professionella nivån inom vården behövs fler användbara hänvisningar till vetenskaplig forskning, i hopp om att öka det allmänna förtroendet för behandlingsformen. Fakta som framkommit tidigare i vår litteraturstudie har kunnat bekräftas med hjälp av resultatet, och på så vis ökat tillförlitligheten och stärkt den röda tråden. Vi både tror och hoppas att läsaren får en ny syn på bildterapi efter att ha läst vår studie, och att den bidrar till ökad kunskap och reflektion kring ämnet.

9 Diskussion

Syftet med detta examensarbete har varit att ta reda på hur bildterapi inverkar på personer med mental ohälsa. Våra forskningsfrågor har varit följande ”För vilka psykiska sjukdomar lämpar sig bildterapi som behandlingsform?” och ”Vilken problematik kan bildterapi underlätta?”

Vi känner oss nöjda med hur studien utformats under arbetsprocessen, och resultatet har varit bra även om forskningsområdet har varit smalt. Ämnet i sig har intresserat oss båda i hög grad, vilket har gjort att motivationen för arbetet stärkts. Ämnets smala forskningsutbud har gjort att sökningen efter vetenskapliga forskningar varit mycket mer tidskrävande än vi hade förväntat oss. I studiens planeringsskede var tanken att skriva examensarbetet om hur bildterapi inverkar på personer som lider av depression. Vi kunde dock snabbt konstatera att detta inte var möjligt att utföra, eftersom det fanns alltför lite forskning om detta specifika område. Därför valde vi att bredda studiens omfång från depression till mental ohälsa. Detta gav därmed ett bredare och mer användbart resultat, vilket troligtvis var ett bättre alternativ. Vi anser att vårt resultat har kunnat ge svar på vår problemprecisering samt våra forskningsfrågor. Syftet med litteraturstudien har på så vis även kunnat uppnås.

Det har för oss varit en fördel att arbeta med examensarbetet parvis, eftersom vi kunnat ta stöd av varandra. Under arbetsprocessen har det för oss varit berikande att kunna utbyta åsikter, diskutera och reflektera över olika saker. Speciellt under de skeden i arbetet när vi mött på svårigheter har det varit till stor hjälp att ha varandra. Det allra svåraste momentet i studien har definitivt varit sökningen efter vetenskaplig forskning. Förutom detta har det varit en utmaning att komma underfund med strukturen och själva upplägget av examensarbetet, som ska vara en gemensam nämnare för alla litteraturstudier. När vi väl kommit igång och funnit ett sätt att tänka och arbeta, så förlöpte skrivandet mycket bättre. Det viktigaste för oss var att fokusera på ett kapitel i taget och inte tänka för mycket på delar längre fram i examensarbetet.

En stor del av vad som framkom i resultatet kände vi till från tidigare, men det fanns även sådant som överraskade oss. Exempelvis hade bildterapi i en studie medfört goda effekter för personer som lidit av akut psykos. Detta var för oss något nytt och ett resultat som vi inte hade förväntat oss, eftersom vi trott att en person med akut psykos inte skulle klara av att sätta sig ner och kunna fokusera tillräckligt på sitt inre för att uttrycka detta i bild. Det oväntade gav oss en ny dimension av bildterapi som behandlingsform, vilket bidrog till en

ännu positivare syn på ämnet. Det resultat som vi däremot hade förväntat oss och som även framkom var att bildterapi är en ypperlig behandlingsform för personer som lider av depression av olika svårighetsgrader. Sambandet mellan HIV och depression var något som vi inte tänkt på innan.

Vår litteraturstudie belyser att det finns ytterst lite forskning om bildterapiens inverkan på mental ohälsa. Den forskning som finns tillgänglig idag har inte så stor bredd gällande olika psykiska sjukdomar, vilket vore nödvändigt. Med tanke på vår studies intressanta resultat vore det viktigt att vidare forskning utförs. Det har i många av våra valda forskningsartiklar poängterats att det är av stor vikt att ny forskning är välplanerad och har tillräckliga resurser för att kunna producera tillförlitliga resultat. Slutligen hoppas vi att i framtiden få ta del av ny forskning inom detta område.

Källförteckning

- Acharya, M., Wood, M. & Robinson, P. (1995). What can the art of anorexic patients tell us about their internal world: A case study. *European Eating Disorders Review*, 4 (3).
- Andersen, H. (1994). *Vetenskapsteori och metodlära*. En introduktion. Lund: Studentlitteratur.
- Berg-Frykholm, A. (2008). *Självbilder – Att komma vidare genom skapande*. Uppsala: Bokförlaget Bergsäker.
- Bien, M. (2005). Art therapy as emotional and spiritual medicine for Native Americans living with HIV/AIDS. *Journal of Psychoactive Drugs*, 37 (3).
- Carlsson, B. (1997). *Grundläggande forskningsmetodik för vårdvetenskap och beteendevetenskap*. Stockholm: Liber.
- Crawford, M., Killaspy, H., Kalaitzaki, E., Barrett, B., Byford, S., Patterson, S., Soteriou, T., O'Neil, F., Clayton, K., Maratos, A., Barnes, T., Osborn, D., Johnson, T., King, M., Tyrer, P. & Waller, D. (2010). The MATISSE study: a randomized trial of group art therapy for people with schizophrenia. *BMC Psychiatry*, 65 (10).
- Dahlberg, K. (1997). *Kvalitativa metoder för vårdvetare*. Lund: Studentlitteratur.
- Dick, T. (2001). Brief group art therapy for acute psychiatric inpatients. *American Journal of art therapy*, 39 (4).
- Eriksson, K. (1994). *Den lidande människan*. Arlöv: Liber.
- Eriksson, K. (1996). *Hälsans idé*. Stockholm: Liber.
- Field, W. & Kruger, C. (2008). The effect of an art psychotherapy intervention on levels of depression and health locus of control orientations experienced by black women living with HIV. *South African Journal of Psychology*, 38 (3).
- Forchuk, C., Sieloff Evans, C.L., O'connor, N. (1995). *Anteckningar om Omvårdnadsteorier 2*. Lund: Studentlitteratur.

- Hacking, S., Secker, J., Spandler, H., Kent, L. & Shenton, J. (2008). Evaluating the impact of participatory art projects for people with mental health needs. *Health and Social Care in the Community*, 16 (6).
- Hentinen, H., Mantere, M-H. & Rankanen, M. (2007). *Taideterapian perusteet*. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim.
- Hughes, EG. & Da Silva, AM. (2011). A pilot study assessing art therapy as a mental health intervention for subfertile women. *Human Reproduction*, 26 (3).
- Johnson Lutjens, L.R., Reynolds, C.L., Leininger, M., Reed, K.S. (1995). *Anteckningar om Omvårdnadsteorier 3*. Lund: Studentlitteratur.
- Kaiser, R., Kruse, U. & Rock, D. (2006). An evaluation of a standardized art therapy treatment of patients with a mood disorder at the creative expression unit. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40 (1).
- Kirkevold, M. (1997). Integrative nursing research – an important strategy to further the development of nursing science and nursing practice. *Journal of Advanced Nursing*, 25 (5).
- Kirkevold, M. (1996). Översiktsartikler – et middel for å fremme integrasjon av sykepleieforskning. Ingår i: Bjerkreim, T., Mathiasen, J., & Nord, R. (red), *Visjon, viten og virke*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Komi, M. (2007). Taideterapian peilin edessä. *Libri Duodecim*. (4), 24-26.
- Kyngäs, H & Vanhanen, L. (1999). *Sisällön analyysi*. Hoitotiede, 1.
- Lamont, S., Brunero, S. & Sutton, D. (2009). Art psychotherapy in a consumer diagnosed with borderline personality disorder: A case study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 18 (7).
- Lande, R. & Howie, P. (1997). The art of crime. *American Journal of Art Therapy*, 36 (1).
- Larsson, S. (1994). Om kvalitetskriterier i kvalitativa studier. Ingår i: Starrin, B. & Svensson, P. *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Meleis, A., I. (1997). *Theoretical Nursing: Development & Progress*. Philadelphia, U.S.A. Lippincott.
- Patel, R. & Tebelius, U. (1987). *Grundbok i forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Patterson, S., Debate, J., Anju, S., Waller, D. & Crawford, MJ. (2011). Provision and practice of art therapy for people with schizophrenia: Results of a national survey. *Journal of mental health*, 20 (4).

Richardson, P., Jones, K., Evans, C., Stevens, P. & Rowe, A. (2007). Exploratory RCT of art therapy as an adjunctive treatment in schizophrenia. *Journal of mental health*, 16 (4).

Ruddy, R. & Milnes, D. (2005). The benefits and harms of art therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like illnesses remain unclear. *Australian Association of Occupational Therapists*.

Shorters, V. (2010). Creating a hospital-based arts project for older people. *Mental health practice*, 15 (3).

Svenska riksförbundet för bildterapeuter. (u.å.). *Vad är bildterapi bra för?*. SRBt. <http://www.bildterapi.se/bildterapi.html> (hämtat 4.1.2011).

Travelbee, J. (1971). *Interpersonal aspects of nursing*. United States Of America: F.A. Davis Company.

Ulman, E. & Levy, B. (2001). An experimental approach to the judgement of psychopathology from paintings. *American Journal of Art Therapy*, 40 (3).

Willman, A. & Stoltz, P. (2002). *Evidensbaserad omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.



UPPDRAGSAVTAL MELLAN STUDERANDE OCH UPPDRAGSGIVARE

Uppdragsgivare

Namn Dagavdelningen, Psykiatriska enheten (Vasa Centralsjukhus)

Kontaktperson Anette Back

Kontaktuppgifter 3232140

Studerande

Namn Pernilla Helenelund & Hanna Storlund

Kontaktuppgifter 0407243097 & 0505950036

Utbildningsprogram Vård, mental- och missbrukarvård

Handledare

Uppdragsgivaren:

Namn _____

Kontaktuppgifter _____

Yrkehögskolan Novia: Namn Gunilla Kulla

Kontaktuppgifter gunilla.kulla@novia.fi

Examensarbetet

Syfte: Syftet med arbetet är att ta reda på hurudan effekt bildterapi har för personer med mental ohälsa

Arbetsrubrik: Bildterapiens betydelse för personer med mental ohälsa

Upplägg och tidsdisposition: Examensarbetet är en teoretisk studie, där vi kommer att använda oss av dokumentstudier som datainsamlingsmetod (tidigare forskning). Analysmetoden vi ska använda är innehållsanalys.

Upphovsrätt

Upphovs- och äganderätten till examensarbetets resultat tillhör alltid den/de studerande. Uppdragsgivaren ges med detta avtal oinskränkt rätt att använda examensarbetets resultat

Ja X Nej _____

Övriga villkor

Uppdragsgivaren betalar antingen Yrkehögskolan Novia eller den studerande för examensarbetet

Ja _____ Nej X

Uppdragsgivaren har för avsikt att utnyttja resultaten i sin verksamhet

Ja X Nej _____

För övriga villkor som exempelvis tystnadsplikt, publicering eller ekonomisk ersättning avtalas separat.

Datum och underskrift

2.3.2011

Kristina Jansson
Uppdragsgivare

Pernilla Helenelund
Studerande
Hanna Storlund

Gunilla Kulla
PA/representant YH Novia

FÖRFATTARE	ÅRTAL	SYFTE	METOD	RESULTAT
Acharya, M., Wood, M.J.M. & Robinson, P.H.	1995	Syftet med studien är att undersöka vad personer med anorexia nervosa kan berätta om sin tankevärld genom bildterapi.	Studien följer en specifik klient som deltar i en bildterapigrupp med åtta deltagare. Klienten är en ung kvinna som har lång historia av anorexia nervosa, med inslag av bulimiska symptom. Kvinnan lider även av depression och självdestruktivt beteende. Bildterapi skedde en gång/vecka i femton månader. Vikt, Body Mass Index och Body Image Self Rating togs regelbundet under behandlingstiden. Arton månader efter att bildterapi avslutats intervjuades klienten av en psykiater.	Bildterapi erbjuder ett rum där människan kan utforska det egna jaget och de mellanmänskliga gränserna. Genom bildterapi får människan ett alternativ till det annars ofta självdestruktiva sättet att uttrycka känslor och tankar. Den stora fördelen med terapiformen är alltså att den är kreativ och icke självdestruktiv. Klienten i studien kunde genom bilderna uttrycka det som var svårast i hennes problematik, trots att det var en resa att våga öppna sig och blotta alla känslor. I bilderna framgick följande teman; depression, isolering, kontroll, tvångstankar, fara, självdestruktivitet, fertilitet, kroppsuppfattning samt familjeproblematik.
Lande, R. & Howie, P.	1997	Syftet med studien är att identifiera sambanden mellan bildterapi, psykiska diagnoser och kriminellt beteende. Målet var att testa införandet av konstverk i den rutinmässiga utvärderingen av en åtalad person.	Ungefär 80 patienter deltog i undersökningen och patienterna var från två olika psykiatriska anstalter. En standardiserad konstuppgift gavs åt patienterna från båda anstalterna.	Det svaga sambandet mellan kriminell historia och aktiviteten i bildterapi behövs ytterligare forskning för att kunna påvisas. En strikt studiemetod bör användas för att kunna göra en slutsats inom detta område. Om detta skulle visa sig vara en bra metod för att identifiera ett farligt beteende skulle det vara värdefullt för samhället. Även om denna studie primärt var avsedd för kriminellt

FÖRFATTARE	ÅRTAL	SYFTE	METOD	RESULTAT
				beteende gav den också insikt i att bildterapi kan användas för personer med mental ohälsa.
Dick, T.	2001	Syftet med studien är att undersöka effekterna av bildterapi vid behandling av akuta och kroniska psykiska sjukdomar.	Studien utfördes vid en sluten psykiatrisk enhet. Den kortvariga bildterapi skedde i grupp och erbjöd en strukturerad plats för akuta patienter som annars upplevde kaos och turbulens på avd. Bland deltagarna fanns bland annat akut psykos och svår depression. Bildterapi delades upp i två faser och hade verklighetsbaserade teman i fokus. Faserna involverade även kommunikation och blev successivt mer krävande. Bildterapeuten följde med effekter och förändringar hos patienterna.	Det är svårt att avgöra hur effektiv terapi skulle ha varit om deltagarna inte varit under medicinsk behandling. Dock gav bildterapi nya goda effekter. Deltagarna började stegvis ha direkt kommunikation med varandra, och ökade sin förmåga i problemlösning och beslutsfattande. Tydliga framsteg sågs även i reduktion av symptom och verklighetsorientering. Många deltagare ökade sin förmåga att fokusera till det yttre, i stället för det inre kaoset. Den från början låga motivationen och apatin minskade efter hand under bildterapiens gång, och ersattes av engagemang. Det noterades även att deltagarnas ökade sociala förmåga ledde till nya relationer utanför terapi. Bland annat kommunikationen mellan patienter och personal ökade anmärkningsvärt.
Ulman, E. & Levy, B.	2001	Studiens syfte är att ta reda på om bildterapi kan vara till hjälp i fastställandet av diagnoser.	Totalt 105 olika bilder samlades från två grupper, en grupp med personer som har en psykisk sjukdom och en annan grupp som bestod av personer utan någon psykisk sjukdom. Hela 51 av dessa bilder var målade av	Det fanns ingen signifikant skillnad mellan hur bra en person med erfarenhet av psykisk ohälsa och en person utan erfarenhet kände igen om en bild var målad av en frisk eller sjuk individ. Bland dem som tittade på bilderna trodde

FÖRFATTARE	ÅRTAL	SYFTE	METOD	RESULTAT
			människor med en akut psykisk sjukdom, de flesta med schizofreni. Sammanlagt 84 personer diagnostiserade dessa bilder. De flesta av dessa personer var människor som jobbar med patienter som lider av psykisk ohälsa men även 28 utan erfarenhet av psykisk ohälsa.	flera att bilderna var gjorda av personer med ohälsa än det var i verkligheten. Studien tyder på att det borde göras mera omfattande forskning för att kunna ge större tillförlitlighet i användningen av målningar för diagnostiska ändamål.
Bien, M.	2005	Beskriver utmaningarna att erbjuda mentalvårdstjänster till isolerade och bevakade HIV-positiva indianer som lider av kroniska traumarelaterade sjukdomar och ”obalanser” som depression, ångest och missbruk.	Bildterapi i hemmet. Eftersom testgruppen inte var villig att komma till terapiesessionerna försåg man dem med papper och pennor så att de fick rita hemma och sedan besöktes de i sina hem för att på så vis respektera dem och ge dem möjlighet att få vård även om de inte önskade komma till hälsovårdsstationer eller liknande platser.	Individuella och samhälleliga trauman går in i varandra och kan skapa en ond cirkel av riskbeteenden (missbruk eller liknande) som i sin tur skapar nya trauman. Trauma kan resultera i förlust av själ och/eller ande. Denna förlust kan resultera i missbruk, psykiska störningar och förvirring kring frågor om identitet och samhörighet. Processen att skapa konst ger uppmärksamhet åt denna förlust av ande och väcker en medfödd vilja att skapa personliga bilder och symboler. Då problematiken uppmärksammas lindras symtomen. Bildterapi kan återställa balansen i en människa och på så vis även ge balans i samhället.

FÖRFATTARE	ÅRTAL	SYFTE	METOD	RESULTAT
Ruddy, R. & Milnes, D.	2005	Syftet med studien är att undersöka effekterna av bildterapi som ett komplement till standard behandling för individer som lider av schizofreni och liknande psykiska sjukdomar.	Forskarna har systematiskt granskat utvalda studier som redogör för bildterapi och standard behandling, jämfört med endast standard behandling som vårdalternativ. Studierna har sökts både manuellt och elektroniskt.	Ingen av de granskade studierna hade tillräckligt med deltagare för att kunna producera meningsfulla resultat. I en studie fanns små, men obetydliga skillnader i behandlingsgrupperna, för bildterapi jämfört med standard behandling. De olika effekterna av bildterapi förblir oklara. Bildterapi borde ännu ses som experimentell. Välplanerad forskning med tillräckliga resurser krävs för att finna svar.
Kaiser, R., Kruse, U. & Rock, D.	2006	Syftet med denna studie var att kvantitativt utvärdera psykosociala fall och välbefinnande med hjälp av bildterapi. Programmet testades på en rehabiliteringsenhet på Greylands psykiatriska sjukhus i Perth.	Fem patienter som diagnostiserats med en sinnesstämmningssjukdom samlades ihop med variation av ålder, kön och svårighetsgrad på depression. De patienter som valdes ut fick 15 individuella sessioner i bildterapi.	Resultatet visar att deltagarna i denna undersökning hade nytta av bildterapi. Bildterapi kunde lindra de depressiva symptomen hos deltagarna.
Richardson, P., Jones, K., Evans, C., Stevens, P. & Rowe, A.	2007	Syftet med studien är att genomföra interaktiv grupp bildterapi som en tillägsbehandling för personer med kronisk schizofreni.	Sammanlagt 43 patienter fick 12 sessioner av bildterapi, och jämfördes sedan med 47 patienter som fick standard psykiatrisk vård. Det som jämfördes var symptom, social förmåga och livskvalitet före och efter behandlingen.	Bildterapi har en positiv effekt på negativa symptom. Resultatet var tillräckligt lovande för att rekommendera forskning inom detta område.

FÖRFATTARE	ÅRTAL	SYFTE	METOD	RESULTAT
Hacking, S., Secker, J., Spandler, H., Kent, L. & Shenton, J.	2008	Syftet med studien är att bedöma hur deltagande i konstprojekt inverkar på personer med mental ohälsa.	I undersökningen deltog 44 kvinnor och 18 män. Studien innefattade 22 olika konstprojekt i England, och via dessa instanser värvades deltagarna till studien. Deltagarna fyllde i en enkät om aktivitetsgrad och förväntningar vid första sessionen. Efter sex månader fylldes andra enkäten i, som innehöll frågor för att utvärdera olika effekter. För dataanalysen användes Microsoft Excel samt SPSS version 14 för Windows.	Resultat visar att deltagande i konstprojekt förbättrar förmågan att självständigt besluta om saker, och bemästra vardagen för personer med mental ohälsa. När det gäller mental hälsa och social integration, som också utvärderades i enkät nr. 2, finns betydande stöd för att deltagande i konstprojekt ger goda effekter. Dock är det resultatet inte lika säkert. Resultatet tyder på att konstprojekt kan vara till fördel för både personer med stora och krävande vårdbehov, och personer med mindre vårdbehov inom psykiatri. Som svaghet i denna studie ses mätningarna i enkäterna, som har ett begränsat intresseområde. Forskarna rekommenderar vidare forskning i ämnet för att få säkrare resultat.
Field, W. & Kruger, C.	2008	Syftet med studien är att undersöka huruvida bildterapi ger effekt som behandling av HIV - relaterad depression.	Deltagarna bestod av 18 kvinnor från samma stödgrupp i Soshanguve, Afrika. Hälften av kvinnorna deltog i en bildterapi intervention, medan resterande deltog i en visning av en underhållningsvideo. Depressionsnivån hade innan fastslagits med mätinstrumenten; BDI-II och MHLCS. Nivån mättes även två gånger efter	Resultaten visar att bildterapi gav en omedelbar effekt. Efter första interventionen hade depressionsnivån minskat markant bland deltagarna i gruppen, jämfört med första mätningen innan. Forskarna gör en hypotes, baserat på studien, om att bildterapi främjar en positiv sinnesstämning samt ett slags förtroende för den personliga

FÖRFATTARE	ÅRTAL	SYFTE	METOD	RESULTAT
			interventionerna.	kraften. Som slutsats klargörs att bildterapi borde ses som ett verktyg inom den psykiatriska vården, även inom HIV och AIDS behandlingsprogram.
Lamont, S., Brunero, S. & Sutton, D.	2009	Syftet med studien är att granska elva stycken bildterapi-sessioner som sker med en kvinna som lider av borderline personlighetsstörning.	En 46-årig kvinnlig patient med diagnosen borderline personlighetsstörning erbjöds individuella bildterapi-sessioner med en bildterapeut studerande och en klinisk sjukskötare. Anteckningar gjordes efter varje session, när sessionens skapande diskuterades med patienten. Även en portfolio med patientens bilder sammanställdes.	Patienten beskriver redan vid första sessionen att hon på ett annat plan äntligen kunde uttrycka sin ilska, panik och rädsla. Patienten uttrycker att hon lättare kunde avledas från oro och ångest under bildterapi, för att bearbeta det inre. Som slutsats av studien kan konstateras att det finns stora terapeutiska fördelar av bildterapi för denna patient. Patienten förstår och kan hantera sin sjukdom bättre och hennes vårdpersonal kan nu förstå patientens vårdbehov på ett djupare sätt genom bilderna. Vidare forskning behövs för att klargöra för vilka andra psykiatriska diagnoser denna terapi lämpar sig.
Shorters, V.	2010	Syftet med studien att förse de äldre patienterna med regelbundna och terapeutiska aktiviteter. För avdelningsteamet vid det psykiatriska sjukhuset är detta för att hjälpa dem att interagera med	Patienter intervjuades om hur syftet kunde uppnås, och fick även fylla i flera enkäter om hur vården kunde förbättras. Analysen av svaren klargjorde att patienterna var besvikna över bristen på terapi och aktiviteter. Utifrån detta började utvecklingsarbetet.	Terapiformer som dans, musik och konst fanns med i den utvecklade verksamheten. Fritt skapande med färger lyftes speciellt fram som meningsfullt av patienterna. Exempelvis effekter som ökad självkänsla och självkänedom betonas. Skapandet är till stor hjälp i tillfrisknandet från bland annat

FÖRFATTARE	ÅRTAL	SYFTE	METOD	RESULTAT
		patienter och personal, men även för att stöda och förbättra deras självständiga funktion i vardagen.		depression och ångestsyndrom. För många patienter kan skapandet ses ha lika stor roll som medicinering.
Crawford, M., Killaspy, H., Kalaitzaki, E., Barrett, B., Byford, S., Patterson, S., Soteriou, T., O'Neill, F., Clayton, K., Maratos, A., Barnes, T., Osborn, D., Johnson, T., King, M., Tyrer, P. & Waller, D.	2010	Syftet med studien är att utvärdera den kliniska effektiviteten samt kostnadseffektiviteten för bildterapi. Deltagarna i bildterapigruppen är diagnostiserade med schizofreni.	Jämförelse av en grupp som får både psykiatrisk vård och grupp bildterapi med en grupp som får enbart psykiatrisk vård.	Bildterapi borde erbjudas till alla människor med schizofreni, speciellt eftersom bildterapi kan lindra negativa symptom.
Patterson, S., Debate, J., Anju, S., Waller, D. & Crawford, MJ.	2011	Studiens syfte är att beskriva tillgängligheten, strukturen och innehållet i bildterapi för personer med schizofreni i England.	Undersökningen gjordes genom att slumpmässigt välja ut bildterapeuter, som jobbar på olika mentalvårdsinstanser i England.	Alla mentalvårdsinstanser använder sig inte av bildterapi. Bildterapeuterna vill få patienterna att uttrycka sina känslor i bild för att bättre förstå sig själva. Personer med diagnosen schizofreni har begränsad tillgång till bildterapi i England. Ytterligare forskning behövs för att förstå erfarenhet och resultat av bildterapi, för att stödja den meningsfullhet i vården som krävs för att bemöta behoven hos personer med schizofreni.

FÖRFATTARE	ÅRTAL	SYFTE	METOD	RESULTAT
Hughes, EG. & Da Silva, AM.	2011	Studiens syfte är att beskriva effekten av bildterapi för kvinnor som lider av infertilitet, samt att ta reda på om behandlingsformen kan lindra de depressiva symptom som kan uppstå.	För att genomföra pilotstudien ordnades två timmar bildterapi i veckan för sammanlagt 21 kvinnor med infertilitet.	Bildterapi är en förmånlig och icke läkemedelsbaserad metod som kan lindra känslan av hopplöshet och depressiva symptom hos kvinnor med infertilitet. Den ger också insyn i vilka känslomässiga konsekvenser den ofrivilliga barnlösheten ger. Studien poängterar att ytterligare forskning krävs inom detta område.